

# لوح های آموزشی تربیت بدنی

دبستان نیک اختر دوره ی اول

# حرکات پایه و وضعیت بدنی

مصرف نیرو: برای انجام دادن هر فعالیتی به نیرو نیاز داریم.

سال دوم ابتدایی کد ۸/۲

## لوح آموزشی تربیت بدنی

### الف - حرکات پایه و وضعیت بدنی

#### ۱ مصرف نیرو

برای انجام دادن هر فعالیتی به نیرو نیاز داریم.  
در شکلهای زیر، کدام یک از بچه‌ها، برای انجام دادن فعالیت، نیروی اضافی مصرف می‌کنند؟ چرا؟



#### ۲ درست راه رفتن و دویدن

در هنگام راه رفتن و دویدن، برای جلوگیری از مصرف نیروی اضافی، چه نکاتی را باید رعایت کرد؟  
با توجه به شکلهای زیر برخی از آنها را نام ببرید.



حرکت اعضای بدن

درست راه رفتن باعث می‌شود که مصرف نیروی بدن ما مناسب باشد

# حرکت اعضای بدن

## ۳ حرکت اعضای بدن

آیا می‌دانید اعضای بدن ما در چه جهتهایی حرکت می‌کنند؟  
به این تصاویر نگاه کنید.



به جز حرکتهایی که در تصویر می‌بینید، آیا برای هر یک از اعضای بدن، حرکت‌های دیگری را می‌شناسید؟



### خودآزمایی

۱- در شکلهای زیر جهت حرکت هر عضو بدن را مشخص کنید.



۲- نام چند عضو بدن را که بیشتر حرکت می‌کنند، نام ببرید.

# آمادگی جسمانی

فعالیت هایی چون دیدن، نرمش کردن، لی لی کردن و طناب بازی آمادگی جسمانی را زیاد می کنند.

در بازی  
وسطی  
چابکی  
نقش  
مهمی  
دارد.



چابکی: اگر بتوانیم با سرعت از روی یک خط به سمت چپ یا راست بپریم، یا از بین چند مانع با سرعت عبور کنیم، چابک هستیم. افراد چابک در بسیاری از ورزش ها موفق ترند. علاوه بر این اگر چابک باشیم کمتر صدمه می بینیم چون می توانیم به موقع خود را از اشیای خطرناک دور کنیم

تعادل: داشتن تعادل و حفظ آن نیز بخشی از آمادگی جسمانی است. تعادل یعنی کنترل و نگهداری بدن در شرایط مختلف. ما برای انجام دادن بسیاری از فعالیت های خود به تعادل جسمانی نیاز داریم. تعادل در انجام دادن فعالیت های زیر نقش موثری دارد.

**۶ تعادل**

داشتن تعادل و حفظ آن نیز بخشی از آمادگی جسمانی است. تعادل یعنی کنترل و نگهداری بدن در شرایط مختلف. ما برای انجام دادن بسیاری از فعالیتهای خود، به تعادل جسمانی نیاز داریم. تعادل در انجام دادن فعالیتهای زیر نقش موثری دارد.



به نظر شما اگر هر یک از ورزشکاران بالا تعادل نداشته باشند چه اتفاقی می افتد؟ آیا تعادل هم مانند چابکی می تواند ما را از برخی حوادث حفظ کند؟ آیا می توانید چند ورزش یا فعالیت دیگری را نام ببرید که تعادل در آن نقش مهمی دارد؟ با انجام دادن تمرینات ورزشی ویژه می توانید تعادل بدنی خود را بهتر و بیشتر کنید. راه رفتن بر روی یک خط راست یا لبه یک دیوار کم ارتفاع، دو تمرین ساده تعادل هستند.

آیا می توانید بگویید تعادل را چگونه اندازه گیری می کنند؟ حرکت زیر، یکی از راههای اندازه گیری تعادل است.



آیا می دانید چند نوع تعادل وجود دارد؟

**خودآزمایی**

۱- این نوع از آمادگی جسمانی را در کدام ورزش دیده اید؟ نام آن چیست؟



۲- به حرکات زیر توجه کنید: این دانش آموزان که باید به سرعت محل فرارگرفتن خود را عوض کنند، به چه نوع آمادگی جسمانی احتیاج دارند؟



افرادی که حرکات تعادلی دشواری انجام می دهند چندین ساعت از روز را به تمرین می پردازند

حرکات ورزشی دشوار حتما باید زیر نظر مربی ورزش انجام بگیرد.

با انجام دادن تمرینات ورزشی ویژه می توانید تعادل بدنی خود را بهتر و بیشتر کنید. راه رفتن بر روی یک خط راست یا لبه یک دیوار کم ارتفاع دو تمرین ساده تعادل هستند.

# بهداشت، تغذیه و ورزش

ما روزانه باید بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشیم. وقتی که ورزش می کنیم بدن ما به آب بیشتری نیاز دارد.



زمانی که دمای بدن ما به علت گرمای هوا یا انجام دادن کارهای روزانه بازی و ورزش بالا می رود آب بیشتری از بدن ما خارج می شود در این حالت احساس تشنگی می کنیم.

# برای انجام دادن کارهای روزانه خود و ورزش کردن باید وزن مناسبی داشته باشیم.

**۹ وزن مناسب**

آیا بدن ما در انجام کارهای روزانه و فعالیتهای ورزشی ما اثر می گذارد؟ در شکلهای زیر و روی و کدام یک از دانش آموزان، فعالیت خود را راحتتر انجام می دهند؟ چرا؟



برای انجام دادن کارهای روزانه خود و ورزش کردن، باید وزن مناسبی داشته باشیم.

**خود آزمایی**

۱- در کدام یک از حالتهای زیر بدن به آب بیشتری نیاز دارد؟



۲- وزن مناسب چه فایده ای برای ما دارد؟

# موارد ایمنی در ورزش





# کفش و پوشاک مناسب ورزشی



# هنگام فعالیت های بدنی و ورزش لباس های نخی و راحت بپوشید



# بازی در محل های خطرناک ممنوع

سال دوم ابتدایی کد ۸/۴

## لوح آموزشی تربیت بدنی

### د - موارد ایمنی در ورزش

**۱۰ کفش و پوشاک مناسب ورزشی**  
در شکل‌های زیر کدام یک از دانش‌آموزان کفش‌های مناسبی به پا دارند؟

علاوه بر کفش مناسب، پوشیدن لباس مناسب هم برای ورزش کردن لازم است. هنگام فعالیت بدنی و ورزش لباس‌های نخی و راحت بپوشید.

**۱۱ بازی در محل های خطرناک**  
در شکل‌های زیر چند تا از مکان‌هایی را که برای بازی کردن خطرناک است می‌بینید.

چه محل‌های دیگری را می‌شناسید که بازی کردن در آن خطرناک است؟



# مراقبت از خود و دیگران در ورزش استفاده از وسایل خطرناک در ورزش ممنوع

چه محلهای دیگری را می شناسید که بازی کردن در آن خطرناک است؟

## ۱۲ مراقبت از خود و دیگران در ورزش

در بازیها و ورزشهای دسته جمعی، باید مواظب باشیم که با بازیکنان دیگر برخورد نکنیم.  
هنگام بازی با توپ نیز، همیشه به مسیر حرکت توپ توجه داشته باشید. چرا؟  
در هنگام بازی و ورزش، همیشه بند کفش خود را محکم ببندید.  
برای سریعتر دویدن، هرگز کفش خود را از پا درنیاورید؛ زیرا...  
هنگام بازی کردن، دوستان خود را هل ندهید زیرا...



## ۱۳ وسایل خطرناک در ورزش

همراه داشتن چه وسایلی هنگام بازی و ورزش خطرناک است؟  
در شکلهای زیر، تعدادی از این وسایل را می بینید.



چه وسایل دیگری را می شناسید که استفاده از آن هنگام ورزش و بازی خطرناک است؟

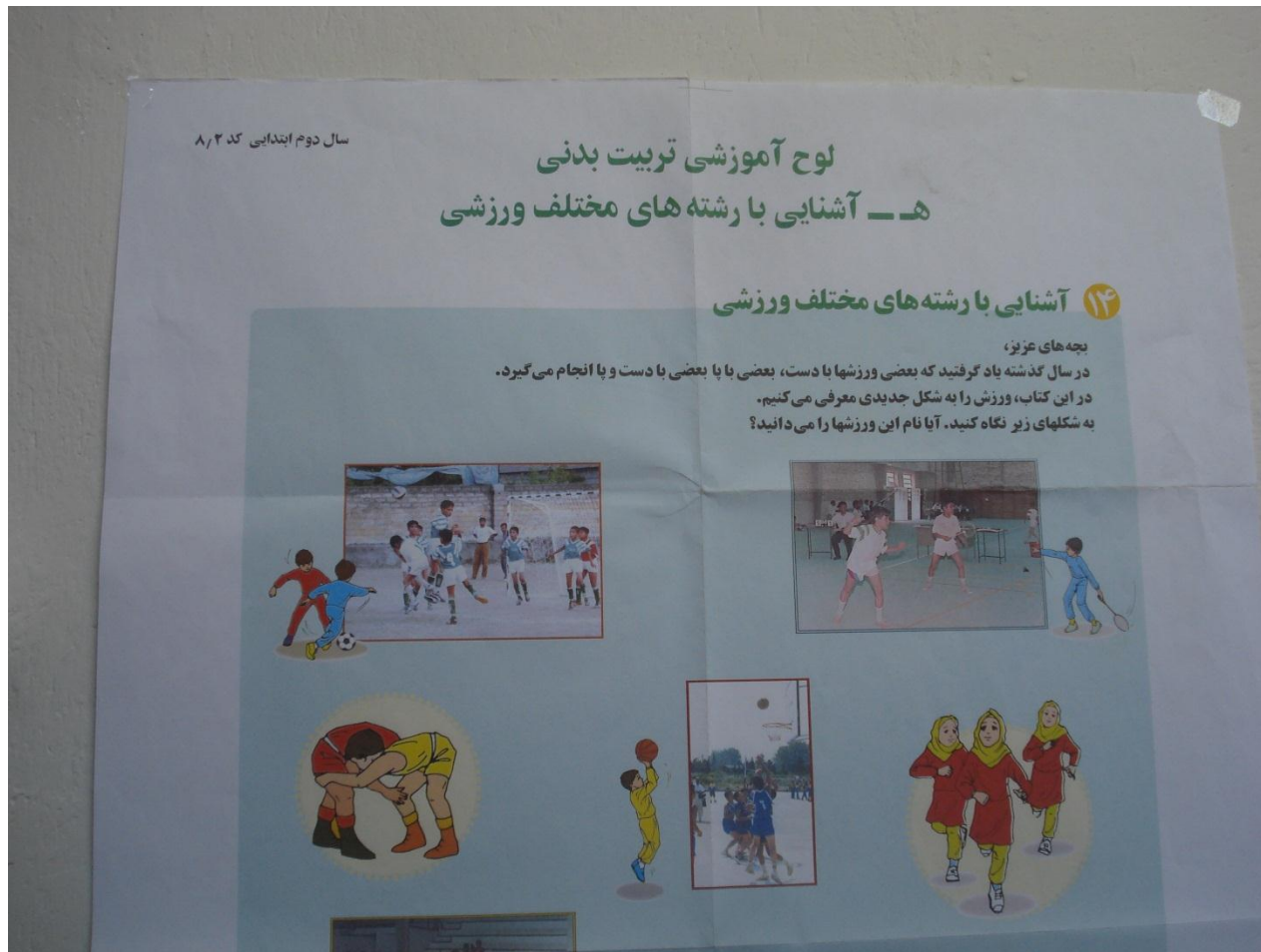
### خودآزمایی

- چرا نباید هنگام ورزش کردن، کفشهای معمولی بپوشیم؟
- حالتهای نامناسب برای ورزش کردن را علامت بزنید.



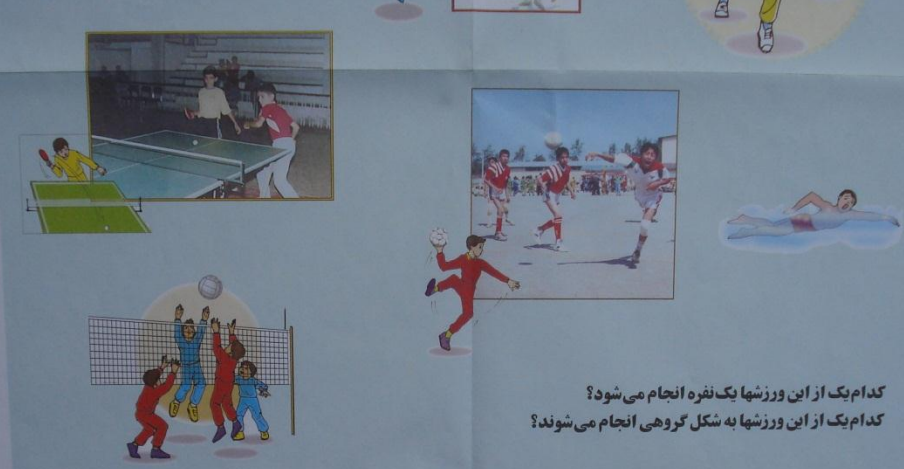
# آشنایی با رشته های مختلف ورزشی

بعضی ورزش ها با دست، بعضی با پا بعضی با دست و پا انجام می شوند



تنیس-دو-بسکتبال-کشتی-فوتبال-شنا-والیبال-بیسبال و.....

# بعضی از ورزش ها به شکل گروهی و بعضی به صورت تک نفره برگزار می شوند.



کدام یک از این ورزشها تک نفره انجام می شود؟  
کدام یک از این ورزشها به شکل گروهی انجام می شوند؟

به جز ورزشهای تک نفره و گروهی آیا ورزشهای دیگری را می شناسید  
که به شکل دیگری انجام می شوند؟

**خودآزمایی**

- ۱- به کدام یک از ورزشها تک نفره می گویند؟ چرا؟
- ۲- کدام یک از ورزشها هم به صورت تک نفره و هم به صورت دونفره انجام می شود؟
- ۳- به کدام یک از ورزشها گروهی می گویند؟ چرا؟